

Name, Datum

## GOALS (Orientierungsphase)

Was ist mein Ziel? Was möchte ich tun?

## Reality (Klärungsphase)

Was passiert gerade? Was habe ich schon probiert? Was gibt es zu beachten?

## Options (Lösungsphase)

Was könnte ich tun? Welche Ressourcen habe ich?

## Will/Way forward (Abschlussphase)

Was werde ich tun? Was sind die nächsten Schritte?

## Gedanken & Notizen:

Welche Zweifel gehen mir durch den Kopf? Mit welchen Hürden oder Widerstand rechne ich? Wie belohne ich mich nach Erreichen des Ziels?